

## **Ablaufbeschreibung**

### **37er Kurzform im Yang – Stil**

#### **Teil 1**

***You bei shi*** Vorbereitung (1)

***Qi Shi*** Das „Qi“ wecken (2)

***Zuo Peng*** Hebende Abwehr nach links (3)

***You Lan Que Wei*** Den Vogel am Schwanz fassen (4-7)

*Peng* Hebende Abwehr

*Lü* Zurückrollen

*Ji* Drücken

*An* Stoßen

***Dan Bian*** Einfache Peitsche (8)

***Ti Shou Shang Shi*** Die Hände heben (9)

***Kao*** Schulterstoß (10)

***Bei He Liang Chi*** Der Kranich breitet seine Flügel aus (11)

***Lou Xi Ao Bu*** Kniestreifen und gedrehter Schritt (stoßen) (12)

***Shou Hui Pipa*** Die Laute spielen (13)

***Lou Xi Ao Bu*** Kniestreifen und gedrehter Schritt (stoßen)

***Jing Bu Ban Lan Chui*** Schritt vorwärts, ableiten, umlenken und mit der Faust stoßen (14)

***Ru Feng Si Bi*** Als ob man eine Tür verschließt (Hände zurückziehen und stoßen) (15)

***Shizi Shou*** Hände kreuzen (16)

## Teil 2

**Bao Hu Gui Shan** Den Tiger umarmen, zum Berg zurückkehren (17)

**Lan Que Wei** Den Vogel am Schwanz fassen

*Lü* Zurückrollen

*Ji* Drücken

*An* Stoßen

**Xie Dan Bian** Diagonale Peitsche

**Zhou Di Kan Chui** Faust unter dem Ellenbogen (18)

**Dao Juan Hong** Zurückweichen und den Affen vertreiben (19 - 20)

(*You / Zuo / You*) (rechts / links / rechts)

**Xie Fei Shi** Diagonales Fliegen (21)

**Yun Shou** Die Hände wie Wolken bewegen (22-23)

**Dan Bian** Einfache Peitsche

**Dan Bian Xia She** Tiefe einfache Peitsche (gehockte Peitsche) (24)

**Jing Ji Du Li** Der goldene Hahn steht auf einem Bein (25-26)

(*You / Zuo*) (rechts / links)

**Zuo You Fen Jiao** Fußkick nach links und rechts (27-28)

**Zhuan Shen Deng Jiao** Körperdrehung und Fersenkick (mit links) (29)

**Lou Xi Ao Bu** Kniestreifen und gedrehter Schritt

(*Zuo / You*) (links / rechts) (30)

**Jing Bu Zai Chui** Schritt vor und tiefer Fauststoß (31)

**Jing Bu Lan Que Wei** Schritt vor und den Vogel am Schwanz fassen

*Peng* Hebende Abwehr

*Lü* Zurückrollen

*Ji* Drücken

*An* Stoßen

**Dan Bian** Einfache Peitsche

### Teil 3

**Yu Nu Chuan Suo** Schöne Frau am Webstuhl (in die 4 diagonalen Ecken) **(32-33)**

**Zuo Peng** Hebende Abwehr nach links

**You Lan Que Wei** Den Vogel am Schwanz fassen nach rechts

**Peng** Hebende Abwehr

**Lü** Zurückrollen

**Ji** Drücken

**An** Stoßen

**Dan Bian** Einfache Peitsche

**Dan Bian Xia She** Tiefe einfache Peitsche (gehockte Peitsche)

**Shang Bu Qi Xing** Stoß zu den sieben Sternen **(34)**

**Tui Bu Kua Hu** Zurückschreiten um den Tiger zu reiten **(35)**

**Zhuan Shen Bai Lian Tui** Körper drehen und Weißer Lotus – Kick **(36)**

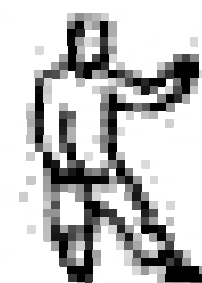
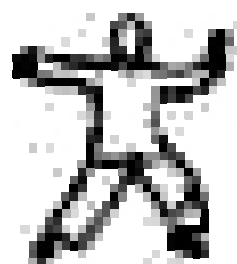
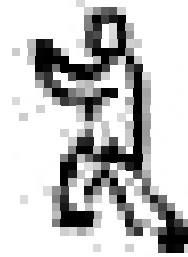
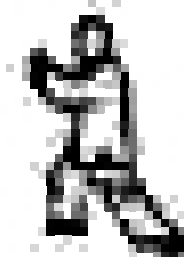
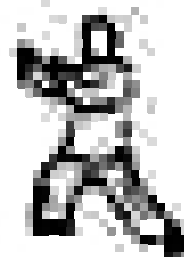
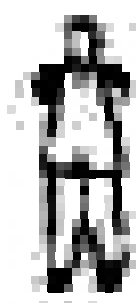
**Wang Gong She Hu** Den Bogen spannen, auf den Tiger schießen **(37)**

**Jing Bu Ban Lan Chui** Schritt vorwärts, ableiten, umlenken und mit der Faust stoßen

**Ru Feng Si Bi** Als ob man eine Tür verschließt

**Shizi Shou** Hände kreuzen

**Shou Shi** Beenden

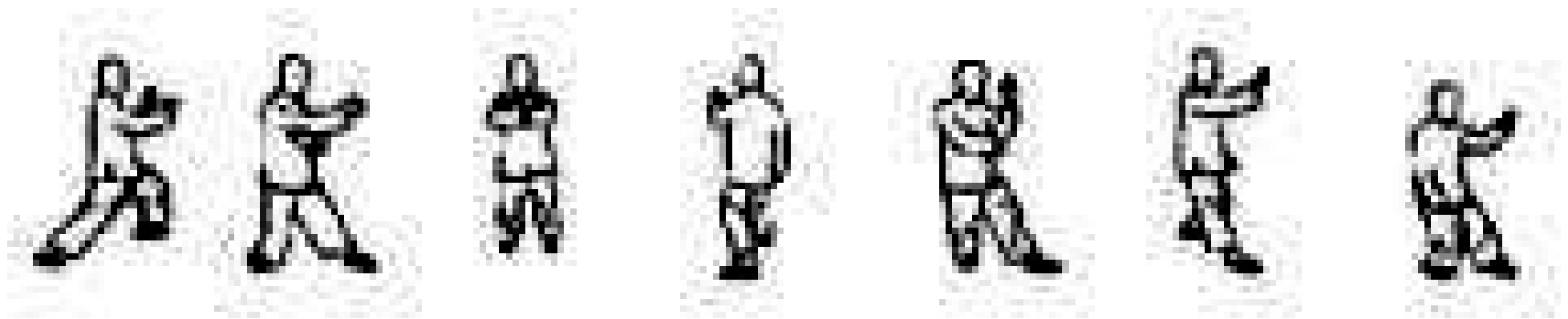


Reihe 1:

Nr. 1 bis Nr. 7

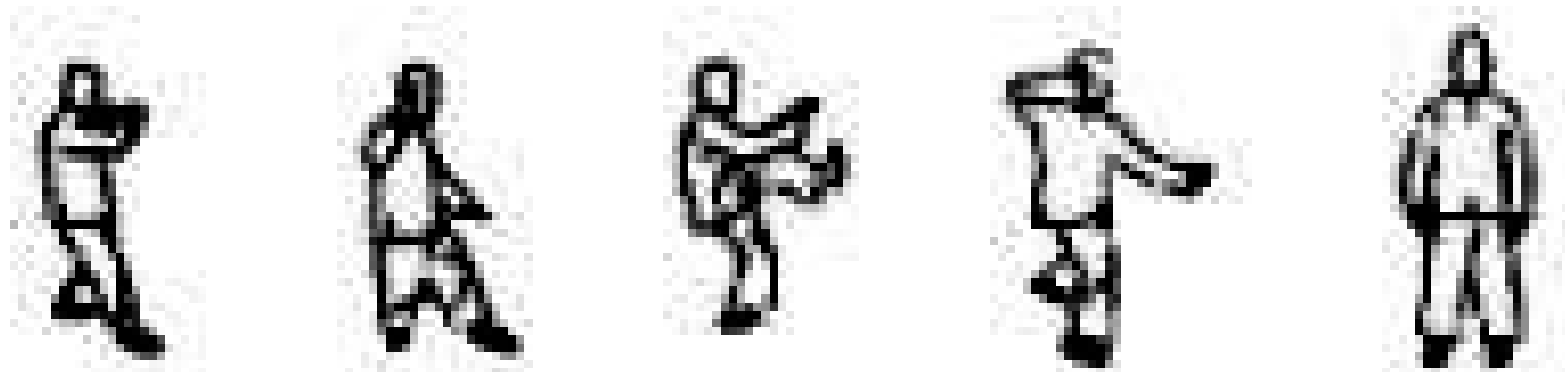
Reihe 2:

Nr. 8 bis Nr. 13



Reihe 3:  
Nr. 14 bis Nr. 20

Reihe 4:  
Nr. 21 bis Nr. 27



Reihe 5:  
Nr. 28 bis Nr. 33

Reihe 6:  
Nr. 34 bis Nr. 37

